



安息日

第 24 章

安息日的意義

- 何謂安息日？

「當記念安息日，守為聖日」（出埃及記20：8；亦見教約68：29）。

安息（*Sabbath*）一詞源自希伯來文，是指安息（*Sabbath*）休息的意思。在耶穌基督復活之前，安息日記念的是神完成創造後的休息日，也是神與其子民立約的一個象徵。我們在創世記中讀到，神在祂稱為「日」的六個時間單位裡創造了諸天和大地：「到第七日，神造物的工已經完畢，就在第七日歇了祂一切的工，安息了。神賜福給第七日，定為聖日」（創世記2：2-3）。如今，安息日也用來記念耶穌基督的復活。

每第七日就是安息日。這是神制定的聖日，要我們放下日常工作，去崇拜祂。

安息日的目的

- 你會如何對一個不了解安息日的人解釋安息日的目的？

耶穌教導說，安息日是為我們的益處而設立的（見馬可福音2：27）。安息日的目的是要讓我們在一星期當中有特定的一天，把思想和行為轉向神。這一天不僅要休息，不工作，還應該是崇拜和虔敬的聖日。當我們休息，不從事日常活動時，我們的心思就可以自由地沉思屬靈的事物。我們應該在這一天更新與主所立的約，並用屬靈的事物來滋養我們的靈魂。

- 想一想你每星期在為這一天作準備時，可以做哪些事讓你記得安息日的目的。

安息日的歷史

神在創造大地之初，就聖化了第七日為安息日（見創世記 2：2-3）。從上古以來，世界各地的人們就一直有把第七日視為神聖的傳統。神向以色列人重訂了一條有關這一日的誡命，說：「當記念安息日，守為聖日」（出埃及記 20：8）。遵守安息日也成為以色列人是祂約民的一種記號（見出埃及記 31：12-13，16；以賽亞書 56：1-8；耶利米書 17：19-27）。

不過，有些猶太領袖對安息日設了很多不必要的規矩。他們規定一個人可以走多遠，可以打哪一種結等等。當某些猶太領袖批評耶穌基督在安息日醫治病人時，耶穌提醒他們，安息日是為了人的益處而設立的。

尼腓人也按照神的誡命遵守安息日（見雅龍書 1：5）。

在近代，主重述了祂的誡命，說我們應當記念安息日，守為聖日（見教約 68：29）。

主的日子

- 安息日為什麼從第七日改成第一日？

在耶穌基督復活以前，祂和祂的門徒都尊第七日為安息日。祂復活後，星期日被認為神聖而作為主日，以記念祂在這一天復活（見使徒行傳 20：7；哥林多前書 16：2）。從那時起，祂的門徒便指定每週的第一日為他們的安息日。這兩種方式都是勞動六日，用一日來休息和崇敬。

主在這個時代給了我們一條直接的誡命，要我們也尊星期日——主的日子——為我們的安息日（見教約 59：12）。

- 記念耶穌的復活如何影響我們在主日的崇拜？

守安息日為聖

- 何謂守安息日為聖？

首先，主要求我們聖化安息日。主在 1831 年給約瑟·斯密的一則啓示中，命令聖徒們要到祈禱之家獻上他們的聖餐，放下工作，並向至高者表達崇敬（見教約 59：9-12）。

其次，祂要我們放下日常工作。也就是說，我們不應該勞動，使我們無法把精神專注在屬靈的事物上。主告訴以色列人：「你和你的兒女、僕婢、牲畜，並你城裡寄居的客旅，無論何工都不可做」（出埃及記 20：10）。我們的先知告訴我們，不要在那天購物、打獵、釣魚，參加體育賽事，或從事任何類似的活動。

不過，賓塞·甘會長也提出告誡，我們在安息日如果只是懶散地什麼都不做，仍舊不算守安息日為聖。安息日的思想與行為都要有建設性。（參閱總會會長的教訓：賓塞·甘，第 170 頁）

我們可以在安息日做哪些事情？先知以賽亞建議我們應當不做娛樂自己的事，應「稱安息日為可喜樂的，稱耶和華的聖日為可尊重的」（以賽亞書 58：13）。

我們應該思考可以在安息日做哪些正義的事。比方說，我們守安息日為聖的方法有：參加教會聚會；研讀經文和本教會領袖的訓示；探訪病人、老人和親人朋友；聆聽振奮人心的音樂及唱聖詩；用讚美與感恩向天父禱告；在教會服務；作家譜和個人歷史；講述提振信心的故事，向家人作見證，與他們分享靈性經驗；寫信給傳教士和親人朋友；作有目的的禁食；花時間與兒女和家中的其他人相處。

給教師：可以給班員或家人時間去深入思考問題。在他們用足夠的時間思考後，請他們回答。

我們在決定安息日可以做哪些適當的活動時，應該問問自己：這活動能提升和鼓舞我嗎？能對主表示尊重嗎？能讓我想到祂嗎？

有時候，我們可能需要在安息日工作。我們要盡量避免在安息日工作；如果必須工作，我們應該盡可能在心裡保持安息日的崇拜精神。

- 想一想你在守安息日為聖方面可以做哪些改進。假如你是父母或祖父母，想一想你要如何幫助子女或孫子女明白安息日的意義。

守安息日的祝福

- 我們守安息日為聖時，會得到哪些祝福？

我們只要守安息日為聖，就會在屬靈及屬世方面得到偉大的祝福。主說過，我們只要以感恩及愉悅的心來守安息日，就能享有豐盛的喜悅。祂應許道：

「大地所充滿的就是你們的，……無論是供食物、衣服、房屋、穀倉、果園、庭園或是供葡萄園用的；

「是的，一切按季節從地上出產的東西，都是為人的益處、供人使用而造的，也可以賞心悅目；

「是的，供作食物、衣服、味覺和嗅味之用，使人身體強壯，靈魂活潑」（教約 59：16-19）。

其他經文

- 出埃及記 31：16-17（安息日是主與祂人民之間的永約）
- 摩賽亞書 13：16-19；18：23；出埃及記 35：1-3；利未記 26：2-4，6，12（守安息日為聖日）
- 路加福音 6：1-11（在安息日行善是合法的）
- 路加福音 13：11-17；約翰福音 5：1-18（耶穌在安息日行善的榜樣）